

# Sicherheitsplan für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind

Wenn Sie in einer Gewaltbeziehung leben, ist es sinnvoll, einen persönlichen Sicherheitsplan zu erstellen. Damit sind Sie für Krisensituationen besser vorbereitet und können im Notfall schneller reagieren

und sich und Ihre Kinder in Sicherheit bringen. Sie selbst bestimmen, welche Maßnahmen für Sie wichtig sind. Die angeführten Punkte dienen als Richtlinie und Anregung.

## Im Notfall kann ich folgendes tun

### Flüchten:

- Ich kenne die Fluchtwege: Ausgänge, Fenster, Treppenhaus, Aufzüge
- Ich deponiere Geld und Ersatzschlüssel (für Zimmertüren, Haus- und Wohnungstüre, Auto) an einer festgelegten Stelle, damit ich sie im Notfall griffbereit habe und nicht eingesperrt bin
- Notfallkoffer: Originale bzw. Kopien der wichtigsten Dokumente/Papiere, Kleidung und Kindersachen bewahre ich bei einer Vertrauensperson auf
- Falls ich flüchten muss, gehe ich zu der Vertrauensperson oder in das Frauenhaus
- Ich vereinbare mit der Vertrauensperson ein Codewort, falls ich nicht offen sprechen kann

### Hilfe holen:

- Ich benutze das Codewort, damit meine Freund\_innen wissen, dass sie die Polizei rufen sollen
- Ich spreche mit meiner Nachbarin/meinem Nachbarn und bitte sie/ihn die Polizei zu holen, falls sie Verdächtiges bemerken und/oder meine Klopfsignale an den Heizungsrohren hören
- Ich besorge mir ein eigenes Handy, ohne Wissen des Mannes und speichere wichtige Notfallnummern
- Ich zeige meinen Kindern, wie sie im Notfall per Telefon/Handy die Polizei rufen können. Ich stelle sicher, dass sie die Adresse angeben können
- Wenn ich gewalttätige Auseinandersetzungen befürchten muss, versuche ich mich in der Nähe des Telefons aufzuhalten, trage mein Handy bei mir und/oder verlasse die Wohnung

## Ich plane meine Flucht

- Ich speichere wichtige Telefonnummern  
Polizei/Notruf 110  
Frauennotruf 06021/24728  
Frauenhaus 06021/24455
- Ich Sorge dafür, dass mein Handy immer aufgeladen ist und ausreichend Guthaben aufweist
- Ich nehme Kontakt zu einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt auf, die/der mich im Notfall unterstützen kann
- Ich telefoniere von sicherer Stelle aus, damit mein Partner meine Pläne nicht mithören kann
- Falls ich nicht offen am Telefon sprechen kann, benutze ich das Codewort, damit meine Kinder/meine Vertrauensperson verstehen, dass wir die Wohnung verlassen und wir zu ihr kommen
- Ich bespreche meinen Sicherheitsplan mit einer Vertrauensperson
- Ich weihe meine Kinder zum Teil ein. Namen von Personen und Orten halte ich geheim
- Ich eröffne ein eigenes Bankkonto mit eigener EC-Karte
- Ich kopiere alle wichtigen Dokumente und deponiere sie bei meiner Vertrauensperson
- Haustiere kann ich ggf. in Sicherheit bringen/unterbringen

# Sicherheitsplan für Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind

## Ich packe eine Notfaltasche

Dokumente und Unterlagen im Original, Kopien oder Handyfotographie:

- Ausweis / Pass, Kinderausweise
- Aufenthaltserlaubnis, Aufenthaltstitel, evt. Staatsbürgerschaftsnachweis
- Geburtsurkunden, Heiratsurkunde
- Krankenversichertenkarten (auch für die Kinder), wichtige ärztliche Unterlagen/Befunde, Impfbücher, Vorsorgehefte der Kinder, Atteste
- Sozialversicherungsausweis/Rentenversicherungsnummer / Steuer-ID
- Jobcenter-, Arbeitsagentur-, Sozialamts-, Rentenbescheide
- Kindergeld-, Betreuungsgeld-, Elterngeldbescheide
- Bankunterlagen, Sparbücher, Kontoauszüge, Wertpapiere
- Versicherungsverträge, auch der Kinder (z. B. Bau-spar- Lebens-, Haftpflichtversicherung, etc., Altersvorsorge)
- Arbeitsvertrag, Schul- und Arbeitszeugnisse, Schul- und Ausbildungsabschlüsse
- Evt. Führerschein und Kraftfahrzeugpapiere
- Mietvertrag, evt. Unterlagen Haus/Eigentumswohnung, Darlehensvertrag, etc.
- Evt. Sorgerechtsentscheide, Gerichtsbeschlüsse, Scheidungsurteil
- Möglichst Kontoauszug über das aktuelle Gehalt des Mannes / Kopie Gehalt des Mannes

## Sonstiges:

- Kleidung und Hygieneartikel (für einige Tage), Geld
- Schulsachen der Kinder, Lieblingsspielzeug der Kinder
- Evt. Säuglingsnahrung, Medikamente, Brille
- (Ersatz-)Schlüssel für Haustüre, Wohnungstüre, Zimmertüren, Auto
- Eigene Wertgegenstände, Schmuck
- Weitere wichtige Telefonnummern und Adressen
- Erinnerungen: Tagebücher, Fotos & geliebte Dinge

## Zusätzlich:

(Wichtig – betrifft auch die Handys der Kinder)

- Neues Handy mit neuer Karte besorgen (nur Kartenwechsel verhindert die Ortung nicht)
- Neue Handynummer nur an absolut vertrauenswürdige Personen herausgeben